

# カウンセリング研修プログラムにおける 個別方式，集団方式，および想定書簡の効果

目白大学人間社会学部 福島 脩美  
目白大学大学院心理学研究科博士課程 土田 恭史  
目白大学大学院心理学研究科博士課程 森 美保子  
高知県スクールカウンセラー 松本 千恵  
千葉県スクールカウンセラー 鈴木 明美

## 【要 約】

カウンセリング研修参加者間の話し手・聴き手役割演習（模擬カウンセリング）において、まず個別方式（2人の間で相互に話し手と聴き手を交代）で実施し、次に集団（井戸端会議）方式（小集団内で1人の話し手に他の参加者が共同の聴き手になって順次全員が話し手となる方式）で実施し、最後に一人で想定書簡によって経験の整理を行うという3つの演習をセットにしたプログラムを開発し、その効果を体験振り返り評定と感情気分評定によって検討した。体験振り返り評定は、先行研究の参加者体験報告（自由記述）をもとに項目化し、専門家の点検と因子分析を経て、クライアント体験評定については2因子（関係性因子と効果性因子）、カウンセラー体験評定については1因子（共感的傾聴成分）が同定され、3つの尺度が作成された。そして事前の感情気分評定の後、研修プログラムを構成する各方式の直後に感情気分評定とクライアント/カウンセラー体験の評定を求めた。その結果、感情効果（肯定的感情の促進と否定的感情の緩和）においても、クライアント体験（関係性と効果性）評定とカウンセラー体験（共感的傾聴）評定においても、個別方式の効果をその後の集団（井戸端会議）方式がさらに促進すること、そして想定書簡の後には幾分か低下することが認められた。この結果から、それぞれの方式の特徴と意義について考察した。

**キーワード：**カウンセリング研修，模擬カウンセリング，話し手（語り手）・聴き手演習，個別方式と集団（井戸端会議）方式，感情気分評定

## 【研究の背景と目的】

カウンセリングはクライアントの語りへのカウンセラーの参入を基本とする。したがって、カウンセリング研修においてもクライアント役とカウンセラー役とのロールプレイによる演習がしばしば用いられ、二者間の主に言語による相互作用によって新しい語りが開ける過程を学びの素材とすることになる。

こうした演習による学習効果に影響する要因として、われわれは臨場性、即時性、および可変性の3点、すなわち、その場において即座に反応し、かつ反応の効果を観察して補正できる

ことを重視する。この要請に適合する程度についていくつかの方式を検討した結果、二者間ロールプレイを基礎経験とする集団（井戸端会議）方式を提案することとした。集団（井戸端会議）方式は、小集団の中で1人の話し手が自己の経験を語るのを他の複数の参加者が共同して聞き手となり、各自が順に話し手となる小集団演習方式であり、クライアント役以外の参加者の誰もがカウンセラーの役を担うことで、単に二者間面接に観察者を参加させる方式とは異なる。また一人の話し手の個人的経験の語りによって一定時間を掛ける点で、小集団で共通の主題について

議論する集団討議とも異なる。その場そのときの具体的な応答こそがカウンセリングの成否を決定する鍵であるから、他者の応答をその場で直に見聞して参考にできることは、カウンセリング研修においてとくに重要である。カウンセリングの技法の習得において、理論書や技法解説書からは実際の対応を実践化することが困難であり、また試みてもマニュアル通りにはことは進まないからである。

社会構成主義 (Gergen, K. J., 1994) の光を当てるなら、カウンセリングは「ある問題についての会話を通して、新たな意味を見出す言語活動 (Goolishian & Winderman, 1988)」であり、「参加者たちの地平の融合によって出来事を語る新たなやり方が生み出され、自己と他者に対する新たな見方が出現する過程である (森・福島, 2007)」から、カウンセリング研修においても集団 (井戸端会議) 方式の効果が大きいと考えられる。

本研究は研修参加者を4～5人程度の小集団に編成し、1人の話し手が自己の経験を語るのを他のメンバーが聞き手となって各自の共感的理解を温かく話し手に伝える小集団演習方式を井戸端会議方式として採用し、その効果を吟味することを第1の目的とする。

この目的のために、異なる演習方式の特徴を比較するための尺度の開発が必要になる。カウンセリング演習での体験に関する評定尺度があれば研修の目標と成果を本人が自覚して自己研鑽の動機とすることもでき、また異なる研修方法の比較研究が可能になる。このための尺度を作成しその吟味を第2の目的とする。

次にカウンセリングを相互に演習によって学ばさいに注意すべき課題として、聞き手の応答が不十分あるいは不適切であったために話し手が心理的に傷つき、また聞き手に失敗の恐れを抱かせるなどの問題がある。本研究は話し手・聴き手演習参加者の体験の1つとして演習参加者の感情の変化を、先行研究 (福島・高橋, 2003, 福島他, 2005) に引き続き、吟味することを第3の目的とする。

## [研究1] 模擬カウンセリングにおけるクライアント体験振り返り尺度の作成

### 1. 目的

模擬カウンセリング (カウンセリング学習者が相互にクライアントとなって自己の経験を開示する役割とカウンセラーとして応答する役割を受け持つ方式) におけるクライアント体験を振り返るための自己評定式の簡便な尺度を作成する。

カウンセリング研修において基本的な面接技法の学習は模擬カウンセリングの演習によって行われる。その成果と課題を吟味するために主に2種の道具が必要になる。1つは、クライアントとして自己開示する体験とカウンセラーとしてクライアントに対応する体験をできるだけ体験直後に評価する道具であり、もう1つは模擬カウンセリングによってもたらされる感情面の影響を点検する道具である。後者については1つの簡便法として20項目からなる感情状態を把握する自記式の調査票 (福島他 2005) をすでに作成した。本研究は前者、即ちクライアント体験とカウンセラー体験を振り返って、参加者が体験を簡潔に評定するための自己評定式質問票を作成することである。それによって、いくつかの方式を比較することができる。

福島他 (2005) は、面接技法の習得を目的として実施される、話し手・聴き手演習 (模擬カウンセリング) に関する研究において、クライアントとカウンセラーとの相互作用過程を、小集団の中で一人のクライアント役に他のメンバーがともに聞き手になる小集団方式として実施し、その直後の自由記述による体験の感想を求め、その結果をKJ法によって表にまとめた。本研究はそのまとめをもとにクライアント体験評定尺度を作成し、1つの研修の機会に同一参加者に個別方式の後に集団方式を実施し、その効果をクライアント体験尺度とカウンセラー体験尺度によって検討する。また本研究は模擬カウンセリングの感情効果についても先行研究の結果を再吟味する。

### 2. 方法

まず、先行研究 (福島他, 2005) におけるカウンセリング研修参加者の自由記述のまとめに

もとづいて72項目をcl体験評定尺度項目候補として作成した。それらは親和・信頼感など関係性に関する14項目、話やすかった、素直に表現できたなど自己開示に関する12項目、自分の気持ちを大切にしたい、気持ちを整理できたなど自己対面と自己理解に関する13項目、気持ちが楽になった、気が晴れたなど感情の自覚と好転に関する8項目、感じ方や見方が広がった、問題が解決できそうな気がしたなど解決の見通しに関する16項目、その他カウンセラーに対する質問や疑問などの8項目に、あらためて区分けされた。

次に7人の専門家（臨床歴4～10年の専門職、カウンセリングセンター相談員）によって内容の曖昧さと類似項目の代表化について検討した結果、30項目に絞られた。

この30項目からなる振り返り質問票によって、学会のカウンセリング研修会（2005年7月実施）の演習に参加した37名（男性12名、女性25名；20～50歳代）が話し手・聴き手役割演習の経過中に役割取得の度に振り返り自己評定（非常にそう思う～まったくそう思わないまでの7段階評定）を反復し、計4回の評定を行った。そのうち有効144データに因子分析（主因子法、バリマックス回転）を行った。

### 3. 結果と考察

主因子法による因子抽出を行い、2個の因子が抽出された。4回の反復が必要であった。次にKaiserの正規化を伴わないバリマックス法によって回転し、3回の反復で収束した。その結果により、2つの因子を構成する22項目を確定し、表1に示した。

因子1は、自分の問題への積極的態度に関する項目（前向きな気持ちになった、自分の問題に向き合う気力が沸いてきた、問題が解決できそうな気がしてきたなど）、感情気分の軽快感（元気が出た、気持ちが楽になった、気持ちが晴れた、自分にやさしくなれたなど）、主体的取り組み姿勢（気持ちを整理ができた、感じ方や見方が広がった、努力してみようなど）に関するもの12項目が含まれ、寄与率38%であった。これを効果性因子と命名した。

因子2は、カウンセラーへの親和・信頼感

（coに親しい気持ちを持った、coに信頼感を感じたなど）、カウンセラーからの共感的理解（悩みや迷いに共感してくれた、やさしく受け止めてくれた、私のことを真剣に考えてくれたなど）に関する10項目が含まれ、寄与率30%であった。これを関係性因子と命名した。

以上の2つの因子によって全分散の68%が説明された。信頼性は、 $\alpha$ 係数が因子1で0.935、因子2で0.920と高いものとなった。よってこの尺度をカウンセリング関係の特徴（関係性）とカウンセリングの効果（効果性）に関する測定の用具とすることとした。

## 【研究2】模擬カウンセリングにおけるカウンセラー体験振り返り尺度の作成

### 1. 目的

模擬カウンセリング（カウンセリング学習者がクライアントとして自己の経験を開示する役割とカウンセラーとして応答する役割を分け持つ）におけるカウンセラー経験振り返りのための自己評定式の簡便な尺度を作成する。

研究1ではカウンセリング研修における模擬カウンセリング演習のクライアントとしての体験を振り返る自己評定尺度を作成した。研究2では、話し手・聴き手演習（模擬カウンセリング）のカウンセリング役割の振り返り（聴かせてもらった感想）をKJ法によって整理したものを基礎として、模擬カウンセリング演習のカウンセラーとしてクライアントに対応する経験を体験直後に評価する道具の開発を行う。これによって、カウンセラー役割者が自分の行動を点検し次の役割取得のさいの努力目標を立てる手がかりとすることができる。また、これによって、クライアント体験自己評定尺度と併せて、演習方法の研究における各種の方式を比較検討することができる。

### 2. 方法

先行研究（福島他、2005）の模擬カウンセリング体験の自由記述（聴かせてもらった感想の分類）から、話し手に対する好意、尊敬、共感、経験の内省、技法的反省などの感想記録をもとに、クライアントへの敬愛、受容、共感、問題と目標の理解、自己探索支援、問題解決支援、

表1. クライアント体験振り返り尺度 因子分析結果

	F1	F2	共通性
前向きな気持ちになった	.844	.259	.779
元気が出た	.837	.303	.793
楽観的な気持ちになった	.824	.273	.754
自分の問題に向き合う気力が湧いてきた	.824	.322	.783
問題が解決できそうな気がしてきた	.814	.277	.740
気持ちの整理ができた	.792	.259	.695
感じ方や見方が広がった	.790	.245	.684
気持ちが晴れた	.791	.377	.768
努力してみようという気持ちが湧いてきた	.786	.320	.721
楽観的な気持ちになった	.786	.240	.675
自分にやさしくなれた	.774	.335	.711
自分の気持ちを大切にしたいと思った	.758	.221	.623
悩みや迷いに共感してくれた	.159	.804	.672
co に親しい気持ちを持った	.324	.799	.744
co はやさしく受け止めてくれた	.227	.786	.669
私のことを真剣に考えてくれた	.163	.778	.632
co に信頼感を感じた	.368	.761	.715
話しやすかった	.288	.699	.572
私の心からの願いに耳を傾けてくれた	.309	.694	.577
温かい態度で聴いてくれた	.335	.669	.560
私のよさに目を向けてくれた	.282	.597	.436
co は私の気持ちを分かってくれた	.177	.579	.367
固有値	8.468	6.202	
寄与率	38.489	29.967	
累積寄与率		68.456	
$\alpha$ 係数	.935	.920	

主因子法 バリマックス回転

労いと励ましなどのカウンセラー機能に関する32記述を項目化した。次に、臨床歴4～10年の専門職（カウンセリングセンター相談員）7人にそれらを提示し、カウンセラーとして経験する程度、表現の適切性の観点から吟味を依頼した結果、23項目に絞られた。さらに研究メンバーの検討によって、評定の可能性の観点から10項目に絞られた。

この10項目からなる振り返り質問票を作成し、地方自治体の教育委員会主催によるカウ

セリング研修会（2006年1月実施）の参加者50名のうち、1日6時間の演習全体に参加した47名（男性1名、女性46名、23歳～72歳、40歳代後半から50歳代前半が中心）から、個別方式（2者間話し手・聞き手役割演習）を実施した後に、また集団方式（4～5人班で1人の話し手に他のメンバーが一緒に聞き手になってすべてのメンバーが話し手となるまで反復）を実施した後に、カウンセラー体験振り返り質問表に評定を依頼した。参加者は子育て支援や

福祉関係のボランティア従事者，幼稚園から高校までの学校教師，保育士などで，カウンセリングの初級とされる基礎研修を終了している人々であった。評定は非常にそう思うからまったくそう思わないまでの7段階評定とした。有効サンプルは個別方式44，集団方式47で，併せて91有効データに対して10項目の評定のデータに因子分析を行った。

### 3. 結果と考察

主因子法による因子分析の結果，7回の反復で2個の因子が抽出され，分散の57%が第1因子によって説明されるという結果であった。そのため，あらためて主成分分析によって共通な成分を探って，表2に示す結果を得た。

表にみられるように，カウンセラーとしてクライアントの悩みや迷いを共感することができ，クライアントから親しみの気持ちが寄せられ，真剣に，温かい態度でクライアントの話や願いに耳を傾け，話しやすい雰囲気作りに努め，クライアントをやさしく受け止め，クライアントのよさに目を向けることができたかどうかというco体験に関する評定尺度であり，これらの項目に共通する概念として，共感的傾聴性と

命名することができる。よって，寄与率の高いカウンセラー体験尺度として，共感的傾聴尺度を構成することができた。

信頼性は， $\alpha$ 係数が0.914と高いものとなった。よって，カウンセリング研修における模擬カウンセリングの体験を参加者が自己評定するためにこれを使用できるとともに，異なる方式のカウンセラー体験を比較するためにも使用することができると考えられる。

### 〔研究3〕模擬カウンセリング体験尺度の確認とその適用

#### —井戸端会議方式と2人方式の比較—

#### 1. 目的

研究1と2によって作成された模擬カウンセリングにおける体験評定尺度（クライアント体験評定による関係性尺度と効果性尺度，およびカウンセラー体験評定による共感的傾聴尺度）によって，研修プログラムを構成する各演習方式の効果を比較する。また各方式による感情気分の相違についても検討する。

ここで井戸端会議方式とは，研修参加者を初対面同士となることを基本として4～5人の小集団に編成し，1人の話し手がクライアントと

表2. カウンセラー体験尺度 因子分析結果

	F1	共通性
悩みや迷いを共感することができた	.826	.509
clから親しみの気持ちが寄せられた	.819	.506
真剣に話を聴いて考えることができた	.788	.620
温かい態度で聴くことができた	.772	.683
clから信頼の気持ちが伝わってきた	.772	.683
願いに耳を傾けることができた	.742	.596
話しやすい雰囲気作りができた	.723	.596
clの気持ちがよくわかった	.713	.551
やさしく受け止めることができた	.711	.670
clのよさに目を向けることができた	.682	.569
固有値	5.693	
寄与率	56.932	
$\alpha$ 係数	.914	

主成分分析

なって自己の経験を語り、他の複数のメンバーがカウンセラーの役割を分担する方式である。そのさい、カウンセラーたちは互いに他のメンバーの応答を尊重しつつ自分のカウンセラーとしての役割が全体の流れを損なうことのないように配慮しつつ場面構成、質問と反映、理解の伝達、要約などの基本的応答技法を試み、ときにはクライアントの自己直面化を温かく支援することを試みる。いわば1人のクライアント(cl)に対する複数のカウンセラー(co)の協力方式で、4人の班でいえば、[1cl-3co]と表記できる。それに対して、個別方式は[1cl-1co]と表記できる。

## 2. 方法

### (1)研修の内容とデータ収集の方法

この研究は地方自治体の教育委員会が主催する家庭教育相談研修講座の一部として、カウンセリング演習6時間半の中で、2人の研究者が講師として面接技法に関する解説と演習ガイドを行う中で、主催者と参加者の同意の下で、2006年1月に実施された。

カウンセリング演習6時間半は、午前中の2時間半を解説と基礎的演習に当て、午後の4時間を3つの演習方式の実施とその体験の振り返りに当てた。

午前中の2時間半は、①出会いと関係作り、②面接技法の概要の解説、③2人の間の話し手・聴き手演習、および④井戸端会議方式の説明と試行に当て、教室型の机と椅子の配置のままで、席の近い人と組んで、基本的応答技法の演習を行った。

午後の4時間は、以下の3つの演習を行って、その都度、振り返り評定を求めた。

#### <演習1：個別方式、所要時間75分>

机を片付けて、椅子を大きな円に配置し、2つのグループ(24人と26人)に分かれて、遺失物ゲーム(Lost & Found, 福島, 2005)を行って、落とし主が拾い主に落し物にまつわる経験を語る形で、2人の間の個別演習を行った後、再び遺失物ゲーム(Lost & Found)による話し手・聞き手演習を行った。したがって偶然の出会いによる個別の話し手・聴き手演習が誰もが話し手となり聞き手となるように実施された。

事前と事後の感情評定、事後の振り返り質問票実施もその時間内に行った。その後、10分間の休憩に入った。

#### <演習2：井戸端会議方式、所要時間75分>

大きな円形の配置に戻り、あらたに5人を基準に小集団を編成し、井戸端会議方式の模擬カウンセリングを実施した。1人の話し手に10分程度を当てることを基準に各班に時間調整を一任した。各10分程度の間に、話し手による経験の開示、各聞き手の反映、質問、要約などを行い、最後に各聞き手からの温かい理解のフィードバックを行うこととした。全員が話し手となった後、感情評定と体験振り返り評定を時間内に行った。その後、10分間の休憩に入った。なお、先行研究(福島他, 2005)で採用した集団方式は第1のcoが基本的応答、第2のcoが引き継いで、第3のcoが要約という役割分担を決めたが、本研究では役割規定を解除し3人が柔軟に協力することとした。

#### <演習3：想定書簡、所要時間30分>

机と椅子を通常教室の位置に戻して、想定書簡法(福島, 2005)の形式によって、今日の体験を想定上の理解者に伝え、その人からの返信を想像して書く作業を行った。その後に感情評定と体験振り返り評定を行った。

### (2)参加者

研究3の参加者は50人であった。研究3では、研究2に参加した人々から、さらにデータを得て、集団方式と2人方式の振り返りと、3つの演習方式の感情評定を比較する。

## 3. 結果と考察

### (1)確認のための因子分析

クライアント体験評定については、研究1とは異なる参加者のデータであることから確認のため検証的因子分析を行った。当日の演習参加者50人のうち、データに一部脱落の不備のあったものを除外し、有効データは個別方式データで41、井戸端会議方式データで44、併せて85有効データに対して22項目の因子分析(主因子法、バリマックス回転)を行った。その結果を表3に示す。

主因子法による因子抽出を行い、2個の因子

が抽出された。4回の反復が必要であった。次に Kaiser の正規化を伴わないバリマックス法によって回転し、3回の反復で収束した。各因子を構成する主要な項目をみると、因子1と因子2が研究1の因子順と逆になっている。また、各項目の因子負荷量にも研究1と相違が認められる。

因子1は、カウンセラーへの親和・信頼感（話しやすかった、coに親しい気持ちを持った、coに信頼感を感じたなど）、カウンセラーからの共感的理解（温かい態度で聴いてくれた、やさしく受け止めてくれた、私のことを真剣に考えてくれた、悩みや迷いに共感してくれたなど）に関する10項目が含まれ、寄与率36%であっ

た。よって、この因子は研究1の因子2に相当するカウンセリング関係性因子と判断できる。

因子2は、自分の問題への積極的態度に関する項目（問題が解決できそうな気がしてきた、前向きな気持ちになった、自分の問題に向き合う気力が沸いてきた、努力してみようという気持ちが沸いたなど）、主体的取り組み姿勢（気持ちの整理ができた、感じ方や見方が広がった、努力してみようなど）、それに感情気分の軽快感（元気が出た、気持ちが楽になった、気持ちが晴れた、自分にやさしくなれたなど）に関するもの9項目が含まれ、寄与率34%であった。よって、これをカウンセリング効果性因子と判断する。

表3. クライアント体験振り返り尺度（再構成版） 因子分析結果

	F1	F2	共通性
話しやすかった	.847	.211	.572
COに親しい気持ちを持った	.844	.313	.726
COに信頼感を感じた	.823	.368	.709
温かい態度で聴いてくれた	.822	.212	.715
私のことを真剣に考えてくれた	.821	.185	.720
COはやさしく受け止めてくれた	.803	.286	.698
私の心からの願いに耳を傾けてくれた	.785	.285	.811
悩みや迷いに共感してくれた	.774	.341	.519
COは私の気持ちを分かってくれた	.714	.249	.685
私のよさに目を向けてくれた	.546	.358	.869
問題が解決できそうな気がしてきた	.191	.873	.847
前向きな気持ちになった	.338	.869	.630
自分の問題に向き合う気力が沸いてきた	.339	.856	.715
努力してみようという気持ちが沸いてきた	.238	.812	.799
気持ちの整理ができた	.317	.806	.762
感じ方や見方が広がった	.229	.796	.813
自分にやさしくなれた	.350	.774	.721
自分の気持ちを大切にしたいと思った	.200	.768	.751
楽観的な気持ちになった	.360	.624	.426
固有値	6.893	6.596	
寄与率	36.227	34.718	
累積寄与率		70.995	
$\alpha$ 係数	.956	.954	

主因子法 バリマックス回転

2つの因子によって全分散の71%が説明された。信頼性は、 $\alpha$ 係数が因子1で0.956, 因子2で0.954と高いものとなった。よってこの尺度をカウンセリング関係性とカウンセリング効果性に関する測定の実具として、研究3で使用する事とした。

#### (2)研修体験評価の個別から集団への変化の検討

個別方式と集団（井戸端会議）方式の相違を3つの尺度得点（クライアント体験評定によるカウンセリング関係性得点とカウンセリング効果性得点, カウンセラー体験評定の共感的傾聴得点）を対応のあるt検定によって比較すると, 表4が得られる。

まず, クライアント体験評定による評定値をみると, カウンセリング関係性でも, カウンセリング効果性でも, 個別よりも集団（井戸端会議）方式の方が有意に高い評定値を得ている。またカウンセラー体験評定による共感的傾聴尺

度得点においても, 個別よりも集団（井戸端会議）方式の方が有意に高い評定値を得ている。

この研修では, はじめに個別の話し手・聴き手の演習を行って, 次に集団（井戸端会議）方式を行った。したがって, 集団（井戸端会議）方式の優位性の結果は, 個別の上での集団（井戸端会議）方式の効果という限定付ながら, 研修における有効な方法として評価できる。

#### (3)感情気分評定の結果

肯定的感情10項目, 否定的感情10項目から構成される感情気分評定20（福島他, 2005）を, 午後の演習の開始時に第1回, 個別方式直後に第2回, 集団（井戸端会議）方式直後に第3回, 想定書簡の直後に第4回, 計4回の感情気分評定を実施した。4回の評定のすべてに脱落のない反復データは41名（男性1名, 女性40名）から得られた。これに繰り返しのある分散分析と多重比較を行った結果を表5にまとめた。

表4. 模擬演習方式（個別、集団）による各因子の比較

模擬演習の方式	個別 話し手・聴き手		集団内 話し手・聴き手		df	t
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
カウンセリング関係性因子	60.78	8.40	65.85	5.24	39	-3.82 **
カウンセリングの効果性因子	49.58	7.52	55.28	7.90	39	-4.34 **
共感的傾聴因子	56.1	6.0	61.7	5.7	42	-5.89**

\*\* :  $p < .001$

表5. 感情気分評定の変化

模擬演習の方式	肯定的感情 (41)		否定的感情 (41)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
評定1〔プレ〕	32.63	10.17	26.97	8.15
評定2〔個別後〕	45.00	8.92	18.75	8.06
評定3〔集団後〕	49.48	8.33	15.63	6.94
評定4〔書簡後〕	45.90	10.01	13.41	3.97
F	36.147**		50.981**	
多重比較	1 < 2, 3, 4**		1 > 2, 3, 4**	
	2 < 3*		2 > 4*	

df = (3,120), \*:  $p < .05$ , \*\*:  $p < .01$



評定1に対して，肯定的感情でも否定的感情でも，その後のすべての評定段階の評定値が有意（1：2，3，4\*\*）で，演習による肯定的感情の促進と否定的感情の緩和が認められた。また演習の方式・時期の面の間では，肯定的感情が個別演習方式よりも集団（井戸端会議）方式において有意（2：3，\*）に高まり，否定的感情は個別演習方式から集団（井戸端会議）方式への減少は有意でなく，有意なのは評定2と評定4の間の差であった。この結果は，集団（井戸端会議）方式の特徴として肯定的感情を促進する機能性の高さを見出すことができる。また個別後よりも想定書簡後に否定的感情が緩

和されたことから，プログラム全体の振り返りに想定書簡法の意義が認められたといえる。

#### (4)自由記述による，個別と集団の比較

クライアント体験質問票の下段とカウンセラー体験質問票下段に感想記載欄を配置し，そこに記載された意見を大学院生に書き出すよう依頼し，そのリストをカウンセリングの一般的な枠組に照らして整理した。

表6はカウンセラー体験に関する感想を内容の似たものを集めて整理したものである。表中の各感想文の後の（ ）は同じ感想の数を表す。

表6．感想 <カウンセラー体験>

個別方式（1 cl-1 co）	集団（井戸端会議）方式（1 cl-4 co）
共感と傾聴：clの気持ちに共感できた（6），共感できずにいたのではないかと（2），一所懸命話を聞いた（3），落ちついて聴くことができた（2），きちんと聞けなかった，聞くことの大切さ（2），聴いてあげるだけで気持ちの持ち方が違うようだ	共感と傾聴：共感しながらゆっくり聴けた（3），内容に共感出来た（3），共感出来なかった，もらい泣きしてしまった，自分を投影することなく聴けた，気兼ねしないで聴けた（3），楽しく聴けた，力を入れずに聴けた（3），話しやすい雰囲気で聴けた，聴くだけで終わってしまった
技法：適切な言葉掛けができないことがあった（4），言葉を選んでいううちに話が先へ進んでしまった（2），言葉を選ぶのが難しい，スムーズでなかった，話を始めるのに緊張した，笑顔で聴いてしまって反省，どのような表情がよいのか（2），難しい（6）話を聴くのは難しいことだ，深い話は短時間では無理，その場にふさわしい言葉を自然に出せるようになりたい，相手の思っていることと自分の思っていることの違いを感じた，時間が必要だ，言葉とは本心から発するものと実感した	技法：温かい雰囲気だった，雰囲気の大切さを感じた，話の内容が重く何と応えたらよいかわからなかった，言葉掛けのタイミングがむずかしかった，一般のアドバイスとカウンセリングの違いがむずかしい，適当な距離をとりやすい，冷静に考えることができた，他の人が応答している時冷静な自分がある，緊張感なくできた，他の人の応答から自分の気付かない面に光を当てることができた，3人で支える感じだった，他の人の応答が参考になった，clがよく話してくれた，思いがけない思いが出てくることがある
その他：coのほうが癒された	その他：clの名前を覚えて呼びかけることも必要だと感じた

注）（ ）の数値は同じ感想の数を表す

まず、共感、傾聴に関する感想の数は個別方式と集団（井戸端会議）方式の間に相違はないが、内容に相違がみられる。個別では、一生懸命、落ち着いて、きちんと聴けたなど、慎重さと一生懸命さが目立つが、集団では気兼ねなく、楽しく、話しやすい雰囲気聴けたなど、自由さと楽しさが目立つ。次に技法面では、聴くことや言葉を選ぶことの難しさに触れた感想が個別で多いが、集団では緊張なく、冷静に、他者を参考にして応答していることが多くみられた。以上から、個別の慎重さと緊張が、集団の自由さと雰囲気のよさが特徴となっていると思

われる。

表7は、クライアント体験に関する感想を内容の似たものを集めて整理したものである。表中の各感想文の後の（ ）は同じ感想の数を表す。

個別の場合に感想の記述が多く、とくに共感と傾聴に関する感想と受容と理解に関する感想が個別方式で多く集団で少ないことが注目される。また、内容面では、自分の問題がぼろっと出た、気付いていない悩みが出たなど、クライアントの自己開示を促進する雰囲気が集団にあるように思われる。

表7. 感想 <クライアント体験>

個別方式（1 cl-1 co）	集団（井戸端会議）方式（1 cl-3 co）
共感と傾聴：共感してくれた（3）、よく聴いてくれた（4）、話しやすかった（2）、自分から話せた、安心して話せた、話が弾んだ（2）、素直に話せた、聞くことの大切さを知った（3）	共感と傾聴：共感してくれた（2）、話しやすかった、本音で話せた（2）、雰囲気がよかった
受容と理解：傾きで十分だった、理解してくれた（5）、分かってくれた（4）、分かりやすく話すのは難しい（2）	受容と理解：受容してくれた（3）、開放的だった、理解してくれた（2）、労ってくれた（2）、自分では気づいていない悩みが出てきた、自分の問題がぼろっと出てきた
肯定的感情：気持ち良かった、すっきりした（4）、うれしかった（2）、温かい気持ちになった（4）、心がやわらいだ、心が軽くなった（4）、気持ちよかった（3）、幸せな気持ちになった、自分を労う気持ちになった	肯定的感情：気持ちがよかった、安心感がある、楽しかった（2）、癒された、うれしかった（3）、心が軽くなった、心が温かくなった（4）、元気も3倍になった（2）
主体的解決：解決策が見つかった、自分で解決するべきだ、気持ちの整理ができた（2）、出来事と気持ちを繋ぐことができた、自分を知ることができた、希望がもてた（2）、前向きな気持ちになった	主体的解決：頑張ろうという気持ちになった、前向きな気持ちになった、自分の中で答えが見つかった、このままでいいという思いを持てた、気持ちの整理ができた（2）
疑問や負の印象：いやの気持ちになった、すっきりしなかった、雰囲気は大切だ	疑問や負の印象：はじめは一对一がいい、どの程度理解しているか疑問に思った

注）（ ）の数値は同じ感想の数を表す

## 総合考察

本研究は、カウンセリング研修における話し手・聴き手役割演習について、参加者自身による研修成果の評価と目標の観点となるよう、また研修担当者がいくつかの研修方法を比較検討する資料となるよう、評価尺度を作成し、検討することを目的の1つとした。

研究1で作成し、研究3で異なる参加者に適用したクライアント体験評定尺度について、2つの因子分析を比較すると、因子の順位と各因子の主要項目の負荷量順に相違があるが、構造的にはよく一致している。この相違は、研究1がカウンセリング学会員を中心とするカウンセリング研修参加者のデータであったが、研究2が地域の子育て支援にかかわる研修の参加者であることによる、研修参加者の研修動機やカウンセリング観の相違を反映するものと考えられる。そのため、構造的の明らかな一致によってこの尺度の構造的安定性が検証されたと考えることができる。

2因子の1つは、カウンセリングの関係性の認知、つまりクライアントから認知された聴き手の態度であり、もう1つは、カウンセリングの効果性、つまりクライアントの満足であった。この2つの因子は多くのカウンセリング体験者に共通する構造を構成すると考えることができる。

次にカウンセラー体験の評定項目は、反復実施の便から項目を少数に絞りたいことと分析的背景から認知行動的背景まで広範囲の専門家によって精選されたこともあって、項目が10項目となった。そして主成分分析によって1つの成分に集約された。これをカウンセラーとしての役割体験の振り返りに使用することによって、傾聴できたか、共感できたかなどを総合する学習の観点とすることができよう。

なお、本研究は研修参加者からデータを得たため、因子分析のサンプル数が少ない。このことについては、サンプル数が項目数の5倍を超えること、少なくとも4倍以上であることによって因子分析を実施したものの、今後のデータの蓄積によってさらなる検討を課題とする。

本研究の主要な目的は、カウンセリング研修における話し手・聴き手役割演習の方式とし

て、集団（井戸端会議）方式を提案し、その効果と特徴を検討することであった。クライアントとカウンセラーの2人はカウンセリングの場の必須の構成要素であるが、研修陪席者や観察者の参加、あるいはもう1人のカウンセラーを置く2人カウンセラー方式（福島・成田, 1997）など、多様な形態がある。研修においても、参加者を班別に分けて小集団で演習を行う場合、クライアント1人にカウンセラー1人を決めて他の者は観察あるいは記録の役割を担うことが多い。この場合、集団は共同学習の場ではあるが、基本的には一対一の面接事態に観察者が付加された形態であり、4人の班でいえば[(1cl-1co) 2ob]と表記することができる。これは本研究で採用する集団方式とは異なる。また、とくにカウンセラーを決めずに集団のメンバーがだれかれの相違なく随時自分の経験を語り、かつ他者の話を聴く形態がある。これは4人班でいえば[4cl/co]と表記することができる。古来の井戸端会議にはこの成分が含まれると思われるが、それは本研究で開発した井戸端会議方式とは異なる。本研究の集団方式のいくつかのグループにおいてカウンセラー役を担う参加者の間に自然な役割分化が認められた。興味深い分化としては、一人が丁寧に基本的応答を、もう一人がクライアントの話の大筋を要約し、さらに第三の者が話し手の心情と立場に同情し、そして第四の者が社会的な観点から幾分評価的な応答をするという分化が観察された。この点については今後の系統的検討の課題となる。

本研究における井戸端会議方式は、話し手と聞き手の分離を構造化して取り入れ、1人が自分の経験を話すことを他のメンバーが傾聴し応答する形式を各自が語り手になるまで繰り返すものである。そして研修の参加者は互いに謙虚に学ぶ姿勢をもっていて、アンダーソン（Anderson, H. 1997）の重視する関係の対等性と無知の姿勢が備わっていると考えられる。

上記のようないろいろな集団方式と本研究の方式との比較研究も、実際に相互作用がどのように進化したかの吟味も含めて、今後の課題となる。

演習の最後に実施した想定書簡法は、自己の

中に取り入れた対象「やさしく理解し温かく支えてくれた人」とのイメージ上の交信（問わず語り）を書記的方法（福島・阿部，1995）によって行うものであり，共同構成的（co-construct）捉え直し（Hoyt, 1998）を通して自己の経験の世界を再構成することが期待される。実施のさいは「この日の研修体験を想定上の理解者に向けて開示してその人からの応答を想像して書くよう」教示し，各自の体験を整理する内在化の機会となるよう設定した。やまだ（2000）によれば，物語は他者に向かって語られ伝えられるもので，他者は目の前の聞き手であるとともに，自己の中に聞き手として想定されているもう一人の自己でもあり，幾重もの聴衆（他者）に向かう物語の中で自己は生成される。また浅野智彦（2001）は，物語の特徴として視点の二重性（語り手と語られた物語の主人公の視点），出来事の時間軸への構造化，そして他者への志向の3つをあげている。他者志向の点では，想定書簡法は，イメージ上には他者が存在するが，現実の社会的刺激としては一人作業であるから，3研修方式の性質上の相違として，社会的刺激は集団＞個別＞想定書簡の順となるが，自己経験への潜入は，想定書簡＞個別＞集団の順となると思われる。

感情効果については，事前から個別後へ，さらに集団（井戸端会議）方式後へと肯定的感情が有意に促進された。また否定的感情については，事前と比べて個別後・集団（井戸端会議）後・想定書簡後へと否定的感情の緩和がもたらされた。そして個別後に比べて想定書簡後の否定的感情は有意に低くなった。このような結果を概観すると，肯定的感情は聴き手の関係性によって促進される面が大きく，否定的感情は経験の内在化によって緩和される性質があるという見通しが立つ。

本研究を基礎づけた演習は，個別方式から井戸端会議方式へと展開し，最後に想定書簡の内的対話によって終結した。このような研修カリキュラムの意義についても効果の大きいものとして今後の研究に値すると思われる。

## 謝辞

高知県教育委員会の広瀬雄一氏には井戸端方

式の発想と試行の契機を与えていただいた。また，目白大学心理学研究科の相澤佑加子さんと袴田亮さんにはデータ解析処理をお願いした。ここに感謝申し上げる。

## 引用文献

- Anderson, H. (1997). *Conversation, language, and possibilities: A postmodern approach to therapy*. New York: Basic Books. (野村直樹・青木義子・吉川 悟 (訳) (2001). 会話・言語・そして可能性—コラボレイティブとは？セラピーとは？ 金剛出版)
- 浅野智彦 (2001). 自己の物語論的接近—家族療法から社会学へ 勁草書房
- 福島脩美 (2005). 自己理解ワークブック 金子書房
- 福島脩美・阿部吉身 (1995). カウンセリングと心理療法における書記的方法 カウンセリング研究, 28, 212-225.
- 福島脩美・成田ひろ子 (1997). 二人カウンセラー方式によるチーム・カウンセリング—不安に苦しむ女子短大生の事例— カウンセリング研究, 30, 39-48.
- 福島脩美・高橋由利子 (2003). 想定書簡法の感情効果に関する実験的研究 カウンセリング研究, 36, 37-45.
- 福島脩美・高橋由利子・松本千恵・土田恭史・中村幸世 (2005). カウンセリング研修における話し手・聴き手演習の効果に関する研究 目白大学心理学研究, 1, 1-12.
- Gergen, K. J. (1994). *Realities and Relationships—Soundings in social construction*. Harvard University Press. (永田素彦・深尾誠 (訳) (2004). 社会構成主義の理論と実践 ナカニシヤ出版)
- Goolishian, H., & Winderman, L. (1988). Constructivism, autopoiesis and problem determined systems. *Irish Journal of Psychology*, 9, 130-143.
- Hoyt, M. F. (1998). Introduction. In Hoyt, M. F. (Ed.), *The handbook of constructive therapies: Innovative approaches from leading practitioners*. San Francisco: Jossey-Bass Inc. pp.1-27. (序論 マイケル・F・ホイット (編) 児島達美

- (監訳) (2006). 構成主義的心理療法ハンドブック 金剛出版, pp.15-35.) 白大学心理学研究, 3, 147-167.
- 森美保子・福島脩美 (2007). 心理臨床におけるナラティブと自己に関する研究の動向 目 白大学心理学研究, 3, 147-167.
- やまだようこ (2000). 展望 人生を物語ることの意味—なぜライフストーリー研究か?— 教育心理学年報, 39, 146-161.

## The effects of one-to-one interview method, group method, and assumed letter writing in counselor training program

Osami Fukushima Mejiro University, Faculty of Human Social Sciences  
 Takashi Tsuchida Mejiro University, Graduate School of Psychology  
 Mihoko Mori Mejiro University, Graduate School of Psychology  
 Chie Matsumoto School Counselor in Kouchi Prefecture  
 Akemi Suzuki School Counselor in Chiba Prefecture

Mejiro journal of Psychology, 2007 vol.3

### Abstract

This study assessed the effects of one-to-one interview method, group method, and assumed letter writing in counselor training program on three types of rating scales. First, we developed the self-rating scales for participants to evaluate experience as client or counselor-in-training in counselor training program. According to factor analysis we made up counseling relation scale and counseling effect scale for client's rating and empathic listening scale for counselor's rating. Second, forty one participants experienced client-counselor role taking between two persons, that in group setting, and the assumed letter writing in consecutive ways. And they were asked to estimate their experience on three scales after each session.

Also, they were asked to estimate their affects on 20 items before and after each session. As the results, group session facilitated significantly the counseling relation, counseling effect, and empathic listening of single counselor method. Also it facilitated significantly positive affects of single counselor method, whereas it decreased negative affects significantly.

**Key words** : counselor training, client-counselor role-playing in the group, narrative, assumed letter writing, affect effect